



EL VIRUS DEL NILO OCCIDENTAL

PRECAUCIONES PERSONALES

P: ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de infectarme con el virus del Nilo Occidental?

R: Desde abril hasta octubre, cuando los mosquitos están más activos, tome las siguientes precauciones:

- Si está fuera desde el anochecer hasta el amanecer, cuando los mosquitos tienen mayor actividad, o durante el día en una zona donde haya mala hierba, pastos altos o arbustos, use ropa de protección tal como pantalones largos, camisas sueltas y de mangas largas y calcetines, y evalúe la posibilidad de utilizar un repelente de insectos que contenga DEET.

Los productos con baja concentración de DEET pueden resultar apropiados para situaciones en las cuales la exposición a los mosquitos es mínima. Las concentraciones más altas de DEET serán de utilidad en zonas altamente infestadas o con especies que son más difíciles de repeler. El uso de concentraciones de DEET mayores al 50 por ciento ha estado asociado con una mayor irritación de la piel y reacciones similares. *En los casos en que fuera conveniente, considere la posibilidad de recurrir a maneras no químicas de frenar a los insectos que pican, tal como ropa de protección (como se indicó antes), mallas metálicas protectoras para ventanas y puertas y redes que se puedan usar cuando se acampa.*

- **Use DEET de acuerdo a las instrucciones del fabricante indicadas en la etiqueta**
- *Como sucede con la exposición a sustancias químicas en general, las mujeres encinta deben tener evitar la exposición a DEET, siempre que sea posible.*
- *No deje que los niños manipulen el repelente para mosquitos.*
- *No aplique DEET a los niños directamente. Aplíquese a sus propias manos y luego póngale al niño.*
- *El uso de DEET es efectivo durante aproximadamente cuatro horas. Evite el uso prolongado o excesivo de DEET. Utilice una pequeña cantidad para cubrir la piel y ropa expuesta. No aplique a la piel cubierta por la ropa.*
- *Luego de regresar al interior, lave con agua y jabón toda la piel y ropa tratada con DEET.*
- *Nunca aplique repelente sobre cortes, heridas o piel irritada.*
- *Guarde el DEET fuera del alcance de los niños.*
- **Observe** que la vitamina B, los dispositivos ultrasónicos y el incienso no han demostrado ser eficaces en la prevención de las picaduras de mosquitos.

P: ¿Qué puedo hacer en mi casa para ayudar a reducir la exposición a los mosquitos?

R: Los mosquitos ponen sus huevos en el agua estancada o de movimiento lento (tal como arroyos o riachos). La mala hierba, pastos altos y arbustos sirven de hogar exterior para los mosquitos. Los mosquitos pueden ingresar a las casas a través de ventanas o puertas sin pantallas protectoras, o mallas metálicas rotas.

- *Asegúrese de que las puertas y ventanas tengan pantallas protectoras bien ajustadas. Repare o reemplace todas las mallas metálicas que tienen rasgaduras o agujeros.*

- *Retire de su propiedad todas las llantas que haya desechado.*
- *Deshágase de latas, recipientes plásticos o cerámicos o recipientes similares que contengan agua.*
- *Asegúrese de que las canaletas del techo drenen adecuadamente. Limpie las canaletas obstruidas en primavera y en otoño.*
- *Limpie e introduzca cloro en las piscinas, saunas de exterior y jacuzzi. Si no están en uso, manténgalos vacíos y cubiertos.*
- *Drene el agua de las cubiertas de las piscinas.*
- *Cambie el agua de las pilas para pájaros cada tres o cuatro días.*
- *Coloque en posición invertida las piscinas de plástico para niños y carretillas cuando no estén en uso.*
- *Elimine toda agua estancada que se acumule en su propiedad.*
- *Recuerde o ayude a sus vecinos a que eliminen los posibles lugares de cría de sus propiedades.*

Para mayor información acerca del virus del Nilo Occidental, llame al Ministerio de Salud de Dakota del Norte al 701.328.2378.